



ほけんだより 1月号



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルが増えてきます。お風呂で温まった後はすぐ保湿する事が大事です。乾燥する冬は保湿剤で健やかな皮膚を保つようにしてあげましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。

